

Abonne tes amis, leurs sourires te remercieront

ufsbd
UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE



AUTOMNE 2026 - N°15

VOTRE CHIRURGIEN-DENTISTE COMPLICE DE VOTRE SANTÉ

La lettre Prévention de l'UFSBD

ÉDITION DE RENTRÉE

Notre Lettre de Prévention est dédiée à la rentrée. En septembre, on achète les cahiers, les baskets... et on oublie souvent son sourire ! Pourtant c'est le mois des bonnes résolutions, on vous aide donc à repartir avec un **kit complet de 5 bonnes résolutions** pour un sourire au top : vidéos, fiches, tests, podcasts et reprendre de **bonnes habitudes bucco-dentaires**.

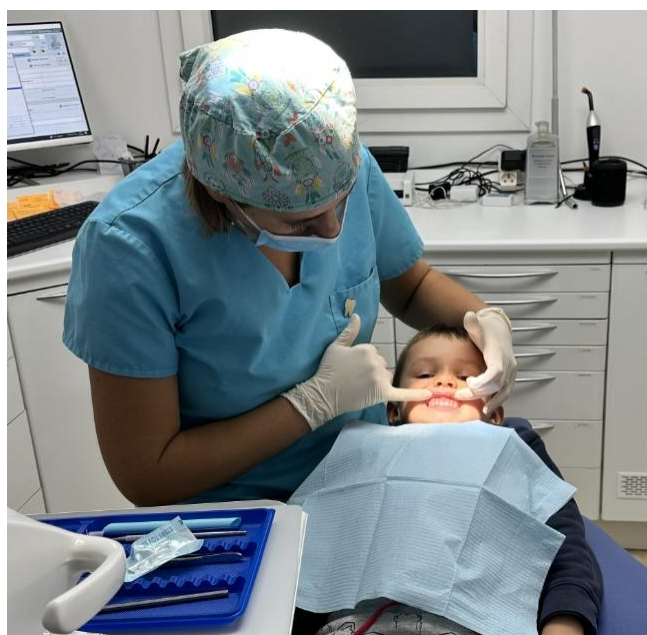


#LISEZ

...NOS FICHES CONSEIL

La visite de contrôle chez le chirurgien-dentiste doit être systématique **une fois par an**, pour éviter des problèmes plus complexes, et est remboursée à 100 % (Assurance Maladie + Mutuelle). De 3 à 24 ans, MT dents est un bilan, chaque année, pris en charge également. **Pas d'excuse, on prend rendez-vous !**

LISEZ





#UN ACTE AU CABINET

Horaires décalés, grignotages réguliers..., votre routine bucco-dentaire quotidienne a pu être parfois aux « abonnés absents »... alors profitez de votre visite annuelle au cabinet dentaire pour lancer un grand nettoyage de rentrée avec **un détartrage de vos dents !** Écoutez ici, on vous l'explique ! accompagner dans cette démarche !

ACTEZ

#ECOUTEZ

Prêt pour écouter le podcast « De la bouche aux oreilles » !

Si le soleil baisse d'intensité et que pour compenser le grignotage resurgit... alors attention. Une bonne habitude supplémentaire à prendre : on dit STOP au grignotage ! Écoutez ici pourquoi c'est nécessaire ! **pour connaître les bons réflexes !**

ECOUTEZ



#REGARDEZ

...Nos vidéos sur YouTube

Comme pour la voiture, **si vous passiez à l'électrique !** Un brossage électrique afin d'optimiser votre hygiène bucco-dentaire. Les méthodes de brossage diffèrent en fonction de la tête de la brosse : **Suivez le guide ici !**

REGARDEZ

#PROFIL

**...Chaque profil est unique !
Découvrez le vôtre et ses
conseils spécifiques**

L'une des résolutions de la rentrée, est de se « remettre » au sport. Excellente initiative, mais attention au risque pour vos dents si vous vous lancez dans des sports de contact, surtout pour les enfants. **Le protège dents et d'autres conseils pour les sportifs vous attendent ici.**



PROFILEZ



#CALCULEZ

**...Testez-vous / Calculez vos
risques bucco-dentaires !**

"Quel type de brosseur êtes-vous ?" : **pour le savoir faites le test de 5 questions, en moins d'1 minute ! Testez-vous !**

CALCULEZ

